

MinutoBasket



Noviembre 2009

magazine

issue nº 0



Revista digital

Entrevista ABC

con MICHEL

Federación de Fuenlabrada

Medicina Deportiva:
LIGAMENTOS

Harlem
Globetrotters

visitaron
Fuenlabrada

Álex Rozo
en 5 de 5



equipo

Dirección:

Juan R. Luis
(juanrluiser@gmail.com)

Co-dirección:

Miguel Viedma
(mvg7492@gmail.com)

Responsable de Fotografía y de Diseño:

Juan R. Luis
(juanrluiser@gmail.com)

Editor

Pablo Romero
(pablo.r.luis@gmail.com)

Colaboradores:

Raúl Viedma
Diego Chapinal Heras
Jacobo Rogado
Sergio Ruiz Lara



<http://minutobasketmagazine.blogspot.com>

www.minutobasket.es

Contacto: minutobasketmagazine@gmail.com

ISSN: Consutlar siguiente Número.



Sumario

INTRODUCCIÓN

PÁG 3

BALONCESTO AL DÍA: HARLEM GLOBETROTTERS VISITARON FUENLABRADA

PÁG 4

CAMBIOS EN LA ACB.

PÁG 5

LA ENTREVISTA ABC CON MICHEL

PÁG 6

EL PADRE "EMTRENADOR"

PÁG 9

MEDICINA DEPORTIVA: LOS LIGAMENTOS

PÁG 10

5 DE 5 CON ÁLEX ROFZO

PÁG 13



La Gacetilla de Minutobasket

Introducción

Muchos de vosotros, los más veteranos, recordaréis unos pocos panfletos de unas 20 páginas burdamente fotocopiados que con el nombre de "La Gacetilla" repartíamos los fines de semana en los polideportivos. En ellos se publicaban resultados, clasificaciones, noticias, fotos y algún que otro artículo de la competición, tanto senior como escolar. Desgraciadamente ese proyecto tuvo que aparcarse por falta de medios económicos. Y durante este tiempo, como un bulbo dormido, esperábamos la oportunidad del ave fénix, de volver a estar con vosotros. Hoy, por fin, ya puede estar ante vuestros ojos, una ilusión trabajada durante todos estos años, siempre frustrada por el inconveniente económico, pero que gracias al trabajo de un grupo de personas creativas y amantes del baloncesto sale a la luz con el formato de publicación electrónica, y que hemos realizado con toda ilusión para vosotros.

MinutoBasket magazine es una revista de contenido fundamentalmente "baloncestístico", pero que en cualquier momento y dependiendo de su interés, puede hacer eco de algún hecho relevante de nuestra localidad.

MinutoBasket magazine es un producto que un grupo de personas relacionadas, de alguna forma, con el baloncesto queremos hacer llegar, a las aquellas que se quieran interesar por nuestro trabajo, nuestra visión particular de este maravilloso deporte. Trataremos de buscar enfoques distintos a los habituales, trataremos de hacer protagonistas a personajes anónimos que dentro de este deporte juegan un papel fundamental, trataremos de hacer brillar de nuevo a las competiciones que poco a poco van oscureciendo en su futuro.

MinutoBasket magazine ya está en circulación y esperamos que mensualmente colaboréis con nosotros, haciéndonos llegar vuestras preguntas, dudas, quejas, y con todo ello lograr "aquello", que sea de vuestro agrado y contribuya a hacer más grande este deporte en nuestra localidad.

MinutoBasket magazine es un producto más de la familia de Minuto Basket, que coincidiendo con la aparición su publicación electrónica, saca a la red el Blog de [MinutoBasket magazine](http://minutobasketmagazine.blogspot.com), en el que iremos recogiendo vuestras opiniones sobre las competiciones municipales de baloncesto, así como la publicación de clasificaciones, resultados, acuerdos de los comités, y toda aquella información que los estamentos encargados de ello nos dejan mal informados.

MinutoBasket magazine os desea a todos que seáis bienhallados y disfrutéis de esta nueva publicación.

Miguel Viedma

editorial

MinutoBasket magazine ya ha nacido. Somos un equipo que trabajamos duro para sacar adelante una pequeña revista de tema deportivo. En ella trataremos diversos asuntos, los cuales serán enfocados de una manera desigual a lo ordinario, ilustraremos facetas del baloncesto desde otra perspectiva a la que no están acostumbrados los líderes de los grandes medios de comunicación y por supuesto os brindaremos a vosotros, aficionados, la oportunidad de disfrutar y compartir vuestras propias experiencias deportivas que merecen ser distribuidas, ya que son las que hacen al baloncesto el deporte que a masas llena más que ningún otro.

No buscamos ningún reconocimiento, ni pretendemos ser los mejores y tampoco intentamos reemplazar a nadie. Este proyecto seguirá creciendo con la motivación de crear algo dispar, distinto y de lo que nos podamos sentir orgullosos habiendo llegado al mayor número de personas.

Ni que decir que estamos deseosos de recibir vuestros e-mail con recomendaciones, e impacientes de conocer a personas que, como nosotros, se sientan atraídos por una manera de expresión novedosa, moderna con el baloncesto en común y quieran participar con nosotros en la creación de MinutoBasket magazine.

Juan R. Luis

minutobasketmagazine@gmail.com

Baloncesto al día

Harlem Globetrotters visitaron Fuenlabrada

El sábado 3 de Octubre los **Harlem Globetrotters** visitaron Fuenlabrada en el polideportivo Fernando Martín. No podemos saber si fue el puente de Octubre o una mala promoción lo que provocara que fuésemos sólo 1500 asistentes a ver el partido. Pero ésto no frenó la oportunidad única de ver a éstos “jugones” en nuestra localidad.

“Globi”, la mascota, junto al “speaker”, que hizo una demostración de “Break Dance”, saltaron al campo para dar comienzo al espectáculo. Acto seguido vimos al equipo de los Washington, que lleva 20 años sin conseguir una victoria contra los Globetrotters, y por último, y arropados con una gradísima ovación, saltó a la cancha

el equipo protagonista.

Comenzó el partido y empezó el show, durante casi dos horas pudimos disfrutar de mates espectaculares, jugadas de pases entrelazados que volvían loco al rival, y jugadas imposibles. **Big Easy** y compañía se encargaban de amenizar la tarde con un continuo show de risas y acción en los tiempos muertos. Los más pequeños que fueron los principales protagonistas y los que más disfrutaron.



Sergio con Flight Time de los Harle Gobertrotters.

Como colofón final todos los jugadores, sin excepción, firmaron autógrafos y se prestaron para fotografiarse con sus fans.

Sergio Ruiz Lara

Hablamos sobre:



Camios en la ACB ¿Quién está jugando?

La temporada ACB 2009/2010 empieza con multitud de cambios. Algunos equipos descienden, otros recuperan la categoría, pero lo que realmente supone un cambio son los nuevos patrocinadores ¿Quién está jugando?

Despedimos a **CAI Zaragoza** y **ViveMenorca**, y damos la bienvenida a los ya conocidos **Alicante**, **Valladolid** y **Obradoiro**, que tras 17 años conocido como con el mismo nombre (Obradoiro) se presenta en la ACB como **Xacobeo Blu: Sens**. Los otros dos equipos ascendidos también cambian de patrocinador **Grupo Capitol Valladolid** pasa a llamarse **Blancos Rueda Valladolid** (marca de vinos con denominación de origen) y el **Lucentum de Alicante**, **Meridiano Alicante** (compañía de seguros).

Gran Canaria rescinde contrato con la marca de helados Kalise para ser **Gran Canaria 2014** para ser la sede del Mundo Basket 2014; **Ricoh Manresa** cambia para ser **Suzuki Manresa**; **Iurbentia Bilbao** se transforma en **Bizkaia Bilbao Basket** llevando como patrocinador una entidad bancaria. El conocidísimo

TAU Cerámica no se salva y nos sorprende siendo el nuevo **Caja Laboral**; **Pamesa Valencia** se queda sin patrocinador y se termina llamando **Valencia B.C.**; y el **Bruesa GBC**, pasa a ser el **Lagun Aro GBC**.

Respecto a los equipos madrileños, el **MMT Estudiantes** cede el patrocinador al **Real Madrid** cambiándose a **Metro** (Diario Gratuito en Madrid) aunque en sus equipaciones sólo aparece el nombre del equipo. **Alta Gestión Fuenlabrada** deja atrás la empresa de trabajo temporal y pasa a ser el equipo más solidario llamándose **Ayuda en Acción Fuenlabrada**.

Sólo **Regal F.C. Barcelona**, **DKV Juventud**, **Unicaja**, **Granada**, **Cajasol** y **Murcia**, son los que no varían respecto a la temporada pasada. Y así nos quedamos esta temporada: 18 equipos de los cuales más de la mitad cambia de nombre y nos obliga a nombrar el antiguo y el nuevo patrocinador de cada equipo para enterarnos de quién estamos hablando.

Sergio Ruiz Lara

GRAN FIESTA DÍA 30

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS

Zest Fuenlabrada

Centro Comercial Las Provincias

Avda. de las Provincias, 18

28941 Fuenlabrada

Tel: 916000221

www.zestfit.com



TRAER UN AMIGO O FAMILIAR
PARA QUE DISFRUTE DE ZEST Y RECLAMA TU DÍA ZEST GRATIS

1 DÍA
GRATIS



La ABC

Entrevista

con Michel

Iniciamos esta serie de entrevistas con un personaje mediático del baloncesto aficionado en nuestra localidad, controvertido para muchos, y un gran trabajador del baloncesto para todos. Quizá el nombre no os diga nada a muchos de vosotros, Miguel Ángel Vallez, ya que la inmensa mayoría de los practicantes del baloncesto municipal lo conocen con el sobrenombre de “Michel”.

A través de esta entrevista, hemos pretendido esbozar algunos trazos de la personalidad de este hombre, que bien o mal (depende de quien le juzgue) dirige los destinos de la federación de baloncesto madrileña en nuestra localidad.

¿Año y lugar de nacimiento?

1979 en Puerto Llano (Ciudad Real)

Baloncesto ¿define, en una palabra, que es para ti?

La vida.

¿Comida preferida?

La pasta.

Define tu trabajo en la sede federativa en Fuenlabrada?

Gestión y promoción de las competiciones de la localidad de Fuenlabrada.

Elige una de estas opciones del baloncesto : enseñar, jugar o el trabajo administrativo.

Todas tienen su parte importante, pero me decanto por la enseñanza. Actualmente dirijo un equipo de baloncesto femenino.

Federación: ¿Paraíso o Infierno?

Aunque nada es perfecto y cambiaría alguno de los momentos pasados, creo que predominan los momentos gratificantes, me decanto por el paraíso.

Ganar, ganar, ganar... ¿El fin justifica los medios?

Creo que no.

¿Hay algún motivo, que tú conozcas, para que el baloncesto femenino en nuestra localidad no tenga tirón?

El poco apoyo que hay desde la base. Hablando del baloncesto femenino, creo que se promociona poco, en el momento en que las niñas van llegando la categoría de infantil dejan de promocionarse y tienen menos arraigo. Mucha culpa de todo esto lo tienen las escuelas de baloncesto, pues intentan abarcar mucho y descuidan el deporte de colegio.

Imagínate que tienes la ocasión de revivir el momento más agradable de tu vida deportiva, ¿nos lo cuentas?

La verdad es que he tenido grandes momentos. Han sido pocos pero creo que la final autonómica que ganamos en el 2003 con las chicas de categoría cadete fue uno de ellos.

Jugadores de baloncesto, ¿quienes, para ti, han dejado huella en nuestra localidad?

Creo que en su momento fue Terry Teagle, jugador mítico de la NBA, con L.A. Lakers, que jugó en el equipo de Fuenlabrada en la década de los 90. Más reciente diría Perasovic, creo que es el icono.

“Knastas urbanas”, ¿no crees que Fuenlabrada tiene un gran déficit?

Mucho, aparte de la inversión del ayuntamiento en equipamiento deportivo, escasea el fomento de la práctica deportiva en la juventud. No dotan, los parques de nuestra localidad de zonas específicas para la práctica del baloncesto. Ya las existentes, a parte de ser muy escasas, son combinadas con el fútbol debido al número de participantes. El fútbol se come al baloncesto, se echa de menos unas canastitas en algunos parques públicos.

Libro y película preferidas?

Mi película favorita es: “La lista de Schindler”, de Steven Spielberg; y mi libro el que actualmente estoy leyendo, que me parece muy bueno : “Los renglones torcidos de Dios” de Torcuato Luca de Tena.

Mejoras que introducirías en la competición municipal de baloncesto.

La verdad es que introduciría bastantes, pero estamos

tratando de sacar adelante un trabajo, que considerando los medios de los que disponemos tampoco podemos quejarnos, pero bueno... Mi lucha es tratar de conseguir que la liga cuente con más árbitros, y sobre todo, con ello, evitar que un mismo colegiado tenga que mediar la categoría en la que él mismo juega.

En cuanto al sistema de competición, creo que la gente está contenta. Yo, personalmente, sí jugaría los puestos del 5º al 8º, igual que se compiten la final, apostaría por los equipos clasificados, pues el objetivo de la federación es que todos jueguen el mayor número de partidos, aunque se desluzca la calidad de la competición. A mi no me gusta que el torneo de algunos equipos termine en Abril o Mayo y la de otros a mediados de Junio. Así el campeonato queda descafeinado, pero el problema radica en las canchas.

Otra reforma que introduciría, sería la de volver a instaurar el “partido de las estrellas”, como ya celebramos con éxito en el primer certamen del XXV aniversario del PMD.

No todo habrán sido alegrías en el deporte. Dinos el momento que te gustaría no haber vivido.

No me gusto sufrir un síncope por estrés en mitad de un encuentro de LIGA EBA C. B. FUENLABRADA contra C. B. POZUELO, siendo Delegado de Equipo. Mis más sinceras gracias a Carlos Aragón, actual preparador físico del equipo de ACB, que evitó en todo momento que me asfixiara con mi propia lengua. Fue una situación desagradable, sobre todo para mi familia que lo pasó muy mal. Yo, afortunadamente, no me acuerdo de aquella situación.

Gcio. ¿A que dedicas el tiempo libre?

Sobre todo a descansar y estar con la familia.

Promoción de la liga municipal, ¿crees suficiente el trabajo del patronato para dar a conocer a ésta y así facilitar la consecución de “sponsors”?

El P.M.D.F. (Patronato Municipal de Deporte de Fuenlabrada), el fin que tiene es la promoción de la competición, los últimos 5 ó 6 años, al dejar a ésta en manos de la federación, en cierta medida se han desvinculado un poco, y aunque se haya incrementado el número de equipos (56), creo que algo más se podría hacer. Valga un ejemplo: las fichas de cada jugador, en el reverso se podría tratar de sponsorizar y así obtener algún beneficio que se reportaría a la competición. La verdad es que la promoción desde el P.M.D.F., fomentando aún más el tema de la liga municipal, siempre sería positivo, pero con todo y con eso hemos conseguido que la gente se vincule. Muchos equipos de la zona sur (Leganés, Parla) están compitiendo con nosotros. Creo



que también sería interesante, desde el punto de vista de los equipos participantes, que se promocionase la liga en la prensa local, de hecho sé que se están haciendo gestiones en algún periódico local como Zona Sur.

¿Que consejo darías a los chavales/as, que se apuntan en los colegios a equipos de baloncesto?

Que si en algún momento pasan por dificultades, de poca gente en los equipos, se impliquen más, porque con ello conseguirán seguir jugando al baloncesto, si no lo hacen y luchan por el equipo, con la gente, con amigos, con las personas que quieren jugar, terminarán dejándolo.

Robles, ¿no te parece que se decanta demasiado por el fútbol, y deja un poco el baloncesto, que es el deporte rey de nuestra localidad?

A nivel mediático, sí creo que el deporte rey, en nuestra localidad, es el baloncesto. Que se pueda inclinar más con el fútbol, va en tema de gustos, pero a nivel de subvenciones creo que va todo repartido por igual.

Sin botellón, ¿puede haber diversión?

Mucha, sin botellón y con un balón, seguro que hay mucha.

Tendencias musicales.

De todo un poco, pero especialmente el Pop y el House.

¿Un equipo de fútbol?

El Real Madrid.

Valora tu gestión al frente de la sede federativa en Fuenlabrada.

Quien debería valorar mi gestión es la gente del PMD. Éste es mi quinto año y estoy muy satisfecho. Ha habido momentos buenos y malos, pero creo que en estas últimas cinco temporadas las cosas se están haciendo bien. Se ha doblado el número de participantes, por ejemplo.

¿Xenofobia en España? ¿Hay gente inmigrante integrada en los equipos participantes en la liga?, ¿No sería interesante tratar de que se formasen selecciones nacionales?

Creo que en España sí. No entiendo como hay gente que puede llegar a discriminar a una persona.

En la liga, afortunadamente, no ha surgido ningún tipo de problema. Una de las cosas que en su momento se pudo apoyar fue un partido contra el racismo, por parte de todos los equipos, es una cosa que está ahí y que se estudiará. A mi sí que me gustaría hacerlo.

Y después de 2016... ¿Qué?

Seguir trabajando para conseguir los JJ.OO, sean en 2020 o 2024.

Zapatero ha prometido un ministerio de deporte, ¿Favorecerá esto a incrementar la práctica del deporte en el país?

Creo que favorecería mucho, y nuestros deportistas conseguirían más triunfos internacionales, aún más de los muchos que ya estamos obteniendo. ■



Entrevista: Miguel Viedma
Fotos: Juan R. Luis

EL PADRE “ENTRENADOR”

En todos los deportes, es usual encontrar una serie de figuras que siempre se repiten. ¿Quién no ha visto alguna vez al clásico árbitro hiperestricto, o al típico jugador que parece que se juega la vida en el partido? El padre “entrenador” lo encontramos habitualmente.

Las características de este tipo de sujeto son casi siempre las mismas: padre de uno de los jugadores que asiste a todos los entrenamientos y partidos, convirtiéndose muchas veces en la propia sombra del entrenador. Inicialmente, sus intenciones son buenas, ya que se esfuerza por que su hijo juegue y se tome en serio el deporte; hasta ahí no se diferencia de los demás padres. El problema aparece cuando ese padre empieza a criticar el modo en que el entrenador dirige a su equipo, comienza a memorizar todas las jugadas y explicar cómo se deberían haber realizado, e insiste en destacar la labor de su hijo sobre el resto de sus compañeros...

Desgraciadamente, todos sufren a este “personaje”. Ya sean los demás padres, que deben escuchar siempre su eterna y repetitiva charla; o el entrenador, que tiene que oír sus recomendaciones (por no decir órdenes); o el mismo hijo, que día tras día siente la presión de estar obligado a no cometer ningún fallo.

De todos ellos, el que seguramente se lleva la peor parte es este último. Esto se debe a que, especialmente en el caso de los niños de edades tempranas, al estar aún creciendo y desarrollándose física y mentalmente puede verse influenciado en mayor grado. Este dato, la edad del niño, es de gran relevancia; y es que generalmente, y en todos los deportes, aquellos que sufren este problema son unos críos de entre 7 y 12 años. Y si en su momento este niño se apuntó por propia iniciativa, ilusionado por poder jugar con sus amigos y, de este modo, pasárselo bien. Al final la situación acaba desbordándole. El deporte termina pareciéndole aburrido por el exceso de presión, se ve diferente al resto de sus amigos, y sus grandes expectativas se desvanecen.

Hay que tener en cuenta que, aunque se ha señalado que esto ocurre en todos los deportes en general, en el caso de los deportes individuales la situación puede ser un poco diferente. En este tipo de actividades en las que sólo hay un jugador, como ocurre con el tenis, el lanzamiento de peso, o el ajedrez (sí, aunque muchos lo nieguen, es un deporte), no hay obviamente un espíritu de equipo. Por este motivo, la presión recae directamente en el niño, así que aquí sí es realmente necesario que el padre no le agobie.

Así pues, el objetivo de un padre debe ser animar al hijo, concentrarse en los esfuerzos y la actuación de éste, más que en el resultado total del acontecimiento. Así lo que conseguirá será que su hijo se convierta en un buen jugador, que disfrute con el deporte y se sienta motivado para superarse. Y por supuesto también hay que saber valorar el esfuerzo del entrenador que, con mayor o menor conocimiento, se encarga de dirigir a sus jugadores en una etapa de su desarrollo tan importante; unos jugadores a los que no se les puede ordenar de una manera dictatorial porque, al fin y al cabo, son niños, y ellos lo que buscan es diversión, si bien evidentemente hay que saber encontrar el punto de equilibrio entre la obediencia estricta y la anarquía. Por este motivo, si se suma el factor padre-entrenador a esta educación, la situación puede resultar bastante incómoda para el entrenador, que no puede desempeñar su trabajo de forma cómoda.

Por lo tanto, a todos nos debe quedar claro que el deporte, en edades infantiles sobre todo, debe ser visto como una actividad lúdica, y que sus objetivos fundamentales son fomentar el trabajo en equipo, el compañerismo, la diversión. Y ante todo, nunca debe convertirse en una obsesión por ganar y derrotar al contrario, o sentirse superior. Si se llega a este punto, lo que hay que hacer es darnos cuenta de nuestros propios errores y tratar de solucionarlos, ya no sólo para mejorar como persona, sino para no perjudicar a nuestros hijos. Además de, claro está, no hacer sufrir (por no decir dar la brasa) a todos los que están a nuestro alrededor. ■

Diego Chapinal Heras

Medicina Deportiva

Ligamentos

Parte 1

Hoy en día, a cualquier deportista que preguntemos, el término anatómico "ligamento", seguramente le resulte familiar porque haya padecido directamente alguna lesión relacionada con éstos, o bien, conoce a alguna persona que lo ha sufrido, ya que ¿qué deportista no se ha hecho algún esguince a lo largo de su vida deportiva? En mi opinión, creo que poquitos de nosotros hemos sido tan afortunados, pero... ¿sabemos exactamente qué se esconde tras ese nombre?

Los ligamentos son las estructuras anatómicas formadas por un tipo de tejido fibroso especial, llamado conectivo o conjuntivo, que se encargan de unir y fijar hueso con hueso o hueso con cartílago articular; para que nos entendamos: son las bandas de tejido que unen a los diversos huesos para formar las articulaciones, de tal modo que permiten y facilitan el movimiento, sin que los huesos se separen.

Existe una gran cantidad de ligamentos en nuestro organismo pero, en nuestro deporte, los más afectados suelen ser los de tobillo, rodilla, dedos de la mano e incluso los que se encuentran formando la muñeca.

Tipos de lesiones:

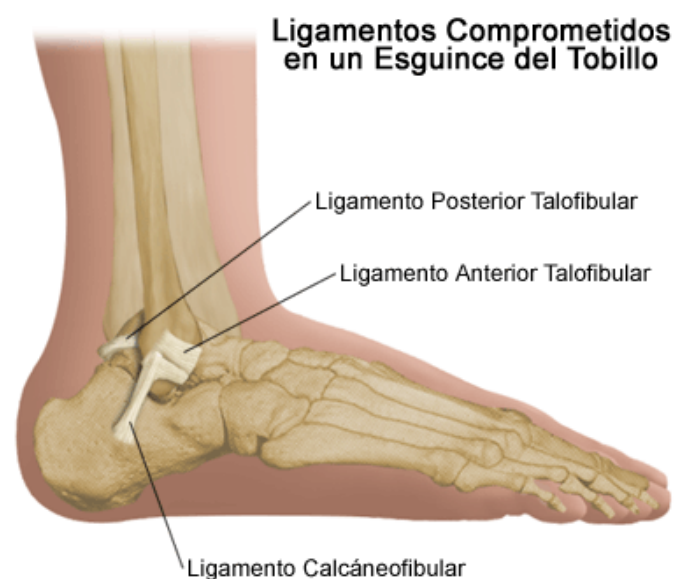
El fin de nuestros ligamentos, no es otro que mantener unidos a los huesos que forman las articulaciones, por tanto, estas bandas de tejido conectivo se lesionarán cuando cualquier causa (una torcedura de tobillo, de rodilla, de algún dedo, de la muñeca... etc.), provoque un intento forzado de separación de los dos huesos que están unidos por las mismas, de tal modo que se podrán sobreestimar por encima de su resistencia (lo que se

conoce como distensión de los ligamentos, que incluso puede cronificarse tras muchos esguinces), desgarrarse de donde estén unidos a los huesos y, por último, romperse.

Partiendo de esos tres tipos de lesiones, vamos a ir desglosando las que serían más interesantes de conocer en nuestro deporte, por ser las que con más frecuencia se dan: esguinces de tobillo, esguinces de rodilla y rotura de los ligamentos cruzados de la rodilla. En este artículo, os vamos a hablar de la primera lesión, las otras dos se verán en números próximos.

Esguinces de tobillo:

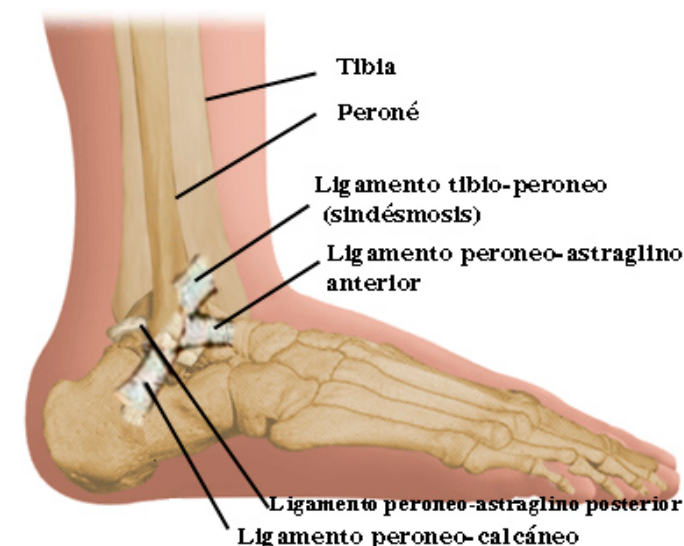
Es una de las lesiones más habituales en el baloncesto, al tener que realizar giros con esta articulación constantemente y,



a pesar de utilizar unas zapatillas específicas para evitar este tipo de lesiones, seguramente todos los que estéis leyendo este artículo, alguna vez os hayáis torcido un tobillo. Bien, pues por

muy leve que haya sido esa torcedura, debemos saber que ahí ya se ha producido una distensión de los ligamentos que forman parte de esta articulación y ya tenemos producida una lesión. La forma grave de esta lesión, se produce cuando se provoca la rotura del ligamento.

La lesión suele afectar a los ligamentos que fijan los huesos que forman la pierna (tibia y peroné) con los que forman el talón (astrágalo y



calcáneo), como podemos ver en las imágenes.

El esguince de tobillo, suele resultar del desplazamiento hacia el interior o hacia el exterior del pie (causa más común de esguince). Normalmente, el dolor que produce suele ser intenso, y se provoca inflamación de la zona rápidamente, pero es una lesión que cura fácilmente si la tratamos de un modo adecuado. Suelen lesionarse los ligamentos que vemos en la imagen.

Existen diferentes grados de esguinces:

Esguinces de primer grado:

Se producen debido a una distensión en los ligamentos que unen los huesos del tobillo. La inflamación es mínima y el paciente,

podría con la ayuda de los fisioterapeutas, estar ejercitándose en un plazo de una semana, y sin su ayuda, en dos o tres semanas.

Esguinces de segundo grado: En este caso se produce una rotura parcial de los ligamentos, con aparición de inflamación inmediata que deberá reducirse. Lo aconsejable en estos casos para el paciente, es que guarde reposo durante un periodo superior a tres semanas.

Esguinces de tercer grado: Este es el grupo más grave, en esta ocasión se produce la ruptura

total de uno o varios ligamentos, llegando incluso en casos extremos a precisar la lesión tratamiento

quirúrgico, aunque lo habitual es que los ligamentos vuelvan a unirse de forma natural. El paciente deberá guardar reposo durante un periodo superior a ocho semanas.

Lo aconsejado para este tipo de lesiones sería: guardar reposo durante el tiempo recomendado, mantener durante el tiempo indicado un vendaje de compresión para que

nos sujete bien la articulación y al mismo tiempo reduzcamos levemente la inflamación; aplicar hielo, y por último, elevar dentro de lo posible, el pie, por encima de nuestro corazón, también a fin, estos dos últimos puntos, de reducir la inflamación dentro de lo posible.

Es recomendable que tras desaparecer la inflamación, si queremos acelerar un poco el proceso, acudamos a un fisioterapeuta. Además, éste, también es útil cuando las lesiones son de larga duración, ayudándonos en el proceso de rehabilitación de la articulación y de mantenimiento y fortalecimiento de los músculos, ligamentos y tendones que están a su alrededor. ■

Si tienes alguna curiosidad por saber algo sobre lesiones o bien cualquier cosa relacionada con la Medicina Deportiva haznos sugerencias. Nuestro experto en medicina estará encantado de comentar sobre ello.

Contacta con nosotros en
minutobasketmagazine@gmail.com

Contacta con nosotros
en:
minutobasketmagazine@gmail.com

En éste espacio
reservamos tu
publicidad.

Sexto ORDEN

Sexto Orden es una revista de guitarra clásica,
donde podrás encontrar entrevistas, artículos,
trabajos, buena fotografía, novedades...
Todo lo relacionado con el mundo de la guitarra
clásica. Gratis, con un diseño actual y con
la magnífica presentación que aporta Issuu.

Puedes leerla y/o descargarla en:

<http://issuu.com/sexttoorden>

<http://sexttoorden.blogspot.com/>

<http://www.myspace.com/sexttoorden>

Para recibir la revista en tu mail: sexttoorden@gmail.com

GUITARRA



Alex Rojo

DIRECTOR DE ZEST FUENLABRADA



1 ¿Practicabas algún deporte?

Si, me apasiona el fútbol, y el padel.

2 ¿Cuéntanos alguna anécdota positiva que te haya sucedido practicando deporte?

Durante toda mi vida he sido deportista pero creo que una de las principales anécdotas fue la primera vez que realicé la clase de Cycling. En esa época tenía 20 años y entré por curiosidad a probarla. A mi lado estaba un hombre mayor creo que rondaría los 60 ó 65 años, y por supuesto que el no podía igualar mi juventud, creo que me lo tomé tan a pecho que di todo lo que daba mi cuerpo. No podía quedar mal enfrente de aquel hombre mayor, pero sólo aguanté 15 minutos. A su lado y sin aliento, lo único que pude hacer fue bajarme de la bici rendido a sus pies y con el corazón en la boca.

El hombre con un pequeño gesto y una leve sonrisa me dijo todo lo que tenía que decir, ¡sin palabras! Ahora con 35 años todavía sigo picandome pero ya cuento con más experiencia y más de alguna que otra clase por delante.

3 ¿Dinos el peor recuerdo que tienes de tu vida en el deporte?

Creo que mi peor recuerdo del deporte es no haber podido practicarlo durante un periodo de tiempo debido a un accidente de tráfico. Por lo demás creo que siempre ha sido un aspecto positivo en mi vida.

4 ¿Cuáles son, para ti, los valores a resaltar de la práctica del deporte?

Creo que el deporte resalta una gran cantidad de valores a destacar, y la práctica de éste nos ayuda a crear hábitos saludables. Además nos ayuda a fortalecer la autoestima, la autoconfianza, y nos enseña a depender de uno mismo; desarrolla el sentido de trabajo y la toma de responsabilidades, fomenta el concepto de persona íntegra, y a desarrollar la deportividad, la aceptación y respeto por las reglas de juego, la adquisición de valores éticos y morales, el compañerismo, y la sociabilidad e integración.

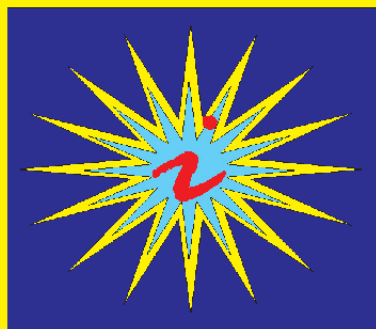
5 ¿Podías dar algún consejo, a los chavales, sobre los beneficios de la práctica del deporte?

Pues yo creo que la práctica de cualquier actividad física, para cualquier persona, es importante porque mejorará su calidad de vida, le ayudara a rendir en tus actividades físicas y labores del día a día, fortalece la musculatura del cuerpo, le ayudará a prevenir lesiones, y además será la principal vía de escape para liberarse de todo el estrés acumulado en el transcurso del día.

Así que si todavía no practicas ninguna actividad física o algún deporte es hora de empezar, y no lo dejes en un segundo plano, piensa en ti y en tu cuerpo. Dedícate como mínimo 3 horas al semana y sentirás como rejuvenecerá tu cuerpo. ■

Entrevista: Miguel Viedma





Impre-Star

Impresiones Únicas y Personalizadas

Serigrafía / Tampografía / Láser
Regalos Personalizados
Diseños de Camisetas
Bordados, Sublimación
Numeraciones Deportivas
Tazas, Platos, Puzzles, Relojes
Alfombrillas de Ratón,
Orlas, Heráldica, Placas, Displays
Carteles gran formato, Pancartas
Encuadernación, Plastificado
Murales Cerámicos
Regalos Publicitarios
Rotulación Multiformato
(Vehículos, Luminosos, etc...)

SI TIENES UNA IDEA... ;; IMPRIMELA !!
... DONDE QUIERAS... ¡ CLARO !

**A ser posible
AQUÍ !!!**

Avda. de las Provincias, 32 - 28941 FUENLABRADA (Madrid)
Tf. / Fax: 91 697 82 66 - e-mail: imprestar@yahoo.es